

## Dieta metabolica di Mauro di Pasquale. Cos'è? Ecco un esempio

**Autore:** francesca

**Data:** 12 Aprile 2012



Mauro di Pasquale è un medico canadese (di origini italiane) che ha messo a punto una delle [diete dimagranti](#) più popolari degli ultimi anni: **la dieta metabolica**. Il principio base di questa dieta consiste nel **ridurre l'apporto di carboidrati** (per intenderci pane, pasta, dolci e zuccheri) per incentivare il nostro organismo a **consumare i grassi accumulati**. Il menù della dieta metabolica di Mauro di Pasquale è quindi ricco di proteine (e anche di grassi) e povero di zuccheri sia semplici che complessi.

I carboidrati non possono essere eliminati totalmente ma devono essere ridotti al massimo, quindi chi inizia a seguire questa dieta deve partire con un **periodo di prova** (a lunghezza variabile) in cui occorre capire la quantità minima di carboidrati che è necessario assumere per il corretto funzionamento del proprio organismo. In questa fase il corpo dovrebbe anche abituarsi a consumare prevalentemente i grassi come fonte di energia.

La dieta vera e propria consiste nell'alternanza di due periodi: **un periodo detto di scarico** (di 5 giorni) deve essere alternato ad **un periodo di carico** (di 2 giorni). L'alternanza deve continuare per tutta la durata della dieta.

**Nella fase di scarico** il fabbisogno energetico deve essere coperto quasi totalmente da proteine e grassi. **Un esempio di dieta metabolica di Mauro di Pasquale** nella fase di scarico prevede un'alimentazione composta esclusivamente da carne, affettati, formaggi, uova e salse. [Frutta e verdure](#) (poichè contengono in parte carboidrati) sono quasi totalmente da escludere.

**Nella fase di carico** invece possono essere introdotti ancora i carboidrati, ma solo per un massimo del 50% del fabbisogno giornaliero (nel periodo di prova avrete per l'appunto definito fino a che percentuale di carboidrati poter scendere). Un esempio di dieta metabolica in questa fase prevede quindi l'assunzione di pasta, riso oppure di un panino a pranzo e l'aggiunta di qualche frutto.

Come si può facilmente osservare la dieta metabolica di Mauro Pasquale **non è una dieta equilibrata** in quanto elimina alimenti sani (come appunto la frutta e la verdura) a favore di [alimenti ricchi di grassi](#) e proteine animali che provocano [un aumento del colesterolo](#) e a lungo andare possibili problemi cardiocircolatori. Meglio quindi non scegliere questa dieta in modo autonomo, ma piuttosto affidarsi ai consigli di un buon dietologo!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-metabolica-di-mauro-di-pasquale-cose-ecco-un-esempio/>

Generato il 25/04/2025